

Geschmortes und Gebratenes vom Kitz

1/2 Kitz

Dauer: Aufwändig Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Verfasst von: Lungauer Kochwerk

Zutaten

-
- 2 KG Kitzfleischteile
-
- Karotten
-
- Sellerie
-
- Lauch
-
- grob gewürtelter Zwiebel
-
- fein gehackter Knoblauch
-
- Rosmarinzwige
-
- Thymian
-
- Salz
-
- Pfeffer
-
- Kümmel
-
- Kitzfond oder Rindsfond
-
- Apfelmost
-
- Tomatenmark
-
- Erdäfelstärke
-
- Hopfentriebe
-
- Spargel
-

Zubereitung

1. Ausgelösten Schlägel mit selbstgemachtem Kräuter-Pesto füllen und scharf in einer Pfanne anbraten und ins vorgewärmte Rohr geben (200 Grad).
2. Kitzteile auf beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
3. Das grob gewürfelte Gemüse im Bratenrückstand, Knoblauch dazu und mit Fond aufgießen, Tomatenmark dazu.
4. Fleisch wieder dazugeben, Deckel drauf und bei ca. 170 – 180 Grad ca. 1 ½ Stunden schmoren.

5. Eventuell zwischendurch mit Fond aufgießen. Eventuell binden.
6. Mit kurzgegartem Frühlingsgemüse, wie beispielsweise Hopfentriebe oder steirischer Spargel anrichten.

Info

Zum Kitzfleischbraten passen mitgebratene Erdäpfel oder eine Erdäpfelrolle.

2/2 Kräuter-Pesto

Dauer: Aufwändig Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

150 G	frische Kräuter
2	Knoblauchzehen
60 G	Sonnenblumenkerne oder geröstete Pinienkerne
	Salz
	Pfeffer
100 ML	hochwertiges Raps-, Sonnenblumen oder mildes Olivenöl

Verfasst von: Lungauer Kochwerk

Zubereitung

1. Frische Kräuter gründlich waschen und gut abtropfen lassen.
2. Knoblauch, Sonnenblumen- oder Pinienkerne, Salz, Pfeffer und Öl mit dem Mixstab fein pürieren und in Gläser füllen.